Neusspoelinstructie

KNO

DIJKLANDER ZIEKENHUIS

Neusspoelinstructie

Doel

Het reinigen van de neus(bij)holten van snot en korsten. Snot en korsten die in de neus(bij)holten blijven staan irriteren het neusslijmvlies en onderhouden de ontsteking van het neusslijmvlies. Het spoelen van de neusholten kan het meest effectief gebeuren met een ruime hoeveelheid “zout water”. Voor volwassen 250 ml (grote beker) per keer. Uw arts zal aangeven hoe vaak per dag u dit moet doen. Meestal is dit 2-3 keer per dag.

Zout water

Het “zoute spoelwater” kunt uzelf goed bereiden door een theelepel keukenzout (even aftikken aan de rand) op te lossen in 250 ml lauw water (grote beker). Ditbenadert de lichaams-zoutwater-samenstelling. Het water hoeft niet gekookt te worden; Nederlands kraanwater is in principe voldoende schoon. Tegen het koken van water is echter geen bezwaar, opwarmen in de magnetron mag ook. Het gebruiken van speciaal neusspoelzout in sachets heeft geen medisch voordeel. Het is wel gemakkelijk.

Techniek van het neusspoelen

Het lauwe spoelwater kan op verschillende manieren in de neus worden gebracht:

Met een spoel-kannetje

Met een neus-douche

Met een 10 ml spuit

Spoel onder de douche of boven de wasbak/gootsteen. Spuit langzaam de spuit leeg of laat het neuskannetje leeglopen terwijl u de G-klank maakt of kort steeds

de letter K zegt. Hierdoor sluit uw zachte gehemelte de neus af en komt het zoute water niet in de keel. Het water loopt via het andere neusgat weer naar buiten, aangezien de beide neusholten achterin met elkaar in verbinding staan. Laat aan het eind van de procedure de neus goed “leeglopen”. Soms komt er enige tijd na het spoelen opnieuw water uit de neus lopen. Dit komt omdat het water zich verzamelt in de neusbijholtes en dan door bewegen van het hoofd alsnog eruit loopt. U kunt dit enigszins voorkomen door na het spoelen met het hoofd in verschillende standen te draaien.

Spoelkannetje/neusdouche

Gebruik bij voorkeur een plastic spoelkannetje of neusdouche (verkrijgbaar bij de apotheek/drogist of via www.knowinkel.nl). Glas is een extra risico in douche of gootsteen.

Hoe vaak

Uw arts zal aangeven hoe vaak per dag u dit moet doen. Meestal is dit 2-3 keer per dag. Als er veel snot of korsten in de neus zijn is het goed vaker spoelen. U kunt niet te veel spoelen. Het spoelen is- ook bij jarenlange toepassing - volstrekt gevaarloos. Probeer het neusspoelen in te bouwen in uw dagelijkse hygiëne, zoals tandenpoetsen.

Flixonase nasules

Medicijnen en neusspoelen

Vaak zal uw arts u vragen medicijnen op te lossen in het zout water waarmee u spoelt. Meestal zal dit gaan om Flixonase nasules, corticosteroïd druppels die alleen in de neus zelf werken maar niet worden opgenomen in het bloed. Uw arts zal u vertellen dat u 2 nasules moet oplossen in de volledige 250 ml zoutwater spoeling en daar de beide helften van de neus mee kunt spoelen.

Als u medicijnen direct in de neus gebruikt (bijv. neusspray) is het goed voor het gebruik van de medicijnen de neus te spoelen. Op die manier kunnen de medicijnen uw neusslijmvlies goed bereiken. U moet wachten tot de neus weer droog is (ongeveer 15 minuten) nadat u de neus gespoeld heeft voordat u de medicijnen in de neus gebruikt.

Notities:

Locatie Enkhuizen
Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn
Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend
Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam
Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl

FLD-00535-NL 09-12-2020

DIJKLANDER ZIEKENHUIS